



# ESCAPE TO HAPPINESS

2022-1-SI01-KA220-ADU-000088108

Learning escape room  
IL GIARDINO SEGRETO  
DELLA SERENITÀ



## INTRODUZIONE

Benvenuto nel "Giardino Segreto della Serenità", la nostra escape room di apprendimento progettata per il progetto "Escape to Happiness".

Questo progetto mira a sviluppare una metodologia educativa per promuovere il benessere tra gli adulti, offrendo loro uno strumento coinvolgente e interattivo per esplorare la propria felicità e benessere mentale.

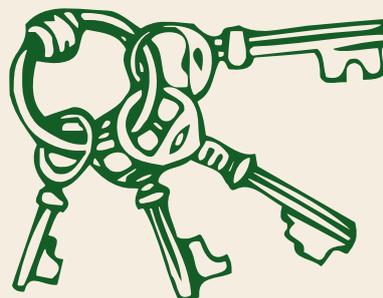
Rispetto alle escape room tradizionali, il nostro obiettivo è di facilitare il processo di apprendimento e stimolare la riflessione sui temi trattati nel gioco.

"Il Giardino Segreto della Serenità" non è solo un'esperienza divertente, ma anche un'opportunità importante per gli adulti di esplorare e riflettere su argomenti significativi.

Questa escape room è stata progettata con attenzione basandosi su una matrice di competenze e sulla tassonomia di Bloom, garantendo un'esperienza di apprendimento ottimale. È destinata agli adulti di età pari o superiore ai 25 anni e non è adatta ai minori di 18 anni.

Qui troverai una guida dettagliata su come preparare e gestire l'escape room, compresi suggerimenti per coinvolgere attivamente i discenti adulti e massimizzare i risultati dell'apprendimento per il tuo gruppo.

Ci auguriamo che tu possa vivere un'esperienza di apprendimento interattiva, divertente e riflessiva nel "Giardino Segreto della Serenità".





## IL GIARDINO SEGRETO DELLA SERENITÀ

### learning escape room

#### **Autori**

Zasavska ljudska univerza, Aspira, PUČKO OTVORENO UČILIŠTE KOPRIVNICA, JumpIN Hub, PRO LAPINLAHTI MIELENTERVEYSSEURA RY, Edukopro, L.C.EDUCATIONAL LTD, HumaCapiAct



**ETÀ DEI GIOCATORI: 25+**



**DIMENSIONE GRUPPO: 5 - 7 giocatori**



**TEMPO DI GIOCO: 5 minuti di introduzione, 60 minuti di gioco, 10-15 minuti di debriefing.**

## RISULTATI DI APPRENDIMENTO

- **INCORAGGIARE L'AUTORIFLESSIONE:** Introduciamo sfide che spingono i partecipanti a esplorare i propri pensieri, emozioni ed esperienze personali.
- **PROMUOVERE LE CAPACITÀ COLLABORATIVE:** Strutturiamo attività che coltivino il lavoro di squadra, la comunicazione efficace e la comprensione reciproca tra i partecipanti.
- **STIMOLARE IL PENSIERO CRITICO:** Coinvolgiamo i partecipanti nel pensiero analitico, nella creatività e nella risoluzione adattabile dei problemi.
- **SVILUPPARE L'INTELLIGENZA EMOTIVA:** Miglioriamo il riconoscimento emotivo, la regolazione e l'empatia in diversi contesti.



## REGOLE DEL GIOCO

- La struttura di questo gioco è lineare, ogni risorsa viene utilizzata una sola volta. Tuttavia, i giocatori possono riutilizzare alcuni oggetti lungo il percorso.
- Durante il gioco, non ci sono azioni che richiedono una forza eccessiva. Se i partecipanti si sentono bloccati, possono chiedere aiuto al facilitatore o ricevere suggerimenti in qualsiasi momento.
- In determinati momenti, potrebbero dover utilizzare i propri smartphone per completare specifici compiti.
- È importante notare che i giocatori non devono scrivere direttamente sui materiali forniti, a meno che un enigma specifico richieda istruzioni di scrittura esplicite. In tal caso, verrà fornito del materiale apposito per scrivere.

## Racconto introduttivo (prima dell'ingresso nella stanza).

NOTA: questo testo è da leggere ai partecipanti prima di entrare nella stanza in modo che comprendano qual è la loro missione.

Benvenuti in questa escape room! Siete qui convocati come discendenti di Evelyn, una devota giardiniera che è misteriosamente scomparsa dopo aver scoperto una mappa nascosta che conduce a un enigmatico luogo segreto. Evelyn, purtroppo, si trovava in uno stato di profonda infelicità, e riteniamo che la sua scomparsa possa essere legata al suo stato emotivo. Nessuno sa cosa le sia accaduto dopo aver trovato la mappa, ma sembra che abbia fatto una scoperta che l'abbia trattenuta, intrappolata in un mistero avvincente. Come suoi parenti, il vostro compito è quello di scoprire la verità su quanto accaduto ad Evelyn. Il vostro viaggio inizia ora, avventurandovi nei boschi dove Evelyn è stata vista per l'ultima volta, cercando di ricostruire il mistero della sua scomparsa e scoprendo i segreti che ha trovato.

I giocatori dovranno seguire le tracce di Evelyn per scoprire cosa le è successo e dove è andata.

Missione finale: scoprire cosa è accaduto a Evelyn.



## IL GIOCO, PASSO DOPO PASSO

Dopo aver ricevuto le istruzioni riguardanti la storia di Evelyn e la missione dei partecipanti, è finalmente arrivato il momento di entrare nella stanza e dare inizio all'avventura. L'escape room è strutturata in modo sequenziale, quindi i partecipanti risolveranno un enigma alla volta, procedendo gradualmente attraverso la storia. Per orientarsi e sapere dove concentrare i loro sforzi, i giocatori troveranno una mappa nel primo enigma. Saranno accompagnati dal facilitatore fino al primo enigma, da cui partirà il loro emozionante viaggio nel mondo di Evelyn e dei suoi segreti.

### GIOCO 1 – L'inizio

#### PREPARAZIONE:

Sul tavolo o sul pavimento, prepara il primo gioco.

#### Materiale:

- Una scatola con un lucchetto a 4 cifre. All'interno della scatola, verrà inserita la "MAPPA" che guiderà i partecipanti attraverso il gioco.
- Una pagina dal diario di Evelyn.
- Una pagina di un calendario - mese di luglio.
- Un vaso contenente 3 rose. Sul fondo del vaso, all'interno, è scritto il numero 6.

#### GIOCO:

I partecipanti devono scoprire il codice per sbloccare il lucchetto a 4 cifre. Esaminando la registrazione del diario e il calendario, dovranno identificare una data specifica. Sul calendario di LUGLIO (7° mese), il numero 2 è cerchiato e l'anno mostra solo le cifre 19\_\_\_\_. L'indizio per l'anno si trova nel vaso con 3 rose, dove è presente il numero 6. La combinazione corretta per sbloccare il lucchetto è 2736.

NOTA PER IL FACILITATORE: Se i partecipanti rimangono bloccati, puoi suggerire loro di riflettere su come si scrive una data e cosa viene prima.

Competenze acquisite: Capacità di comunicazione e comprensione.

## GIOCO 1 - ALLESTIMENTO



**MAPPA - La mappa sarà fondamentale per i partecipanti, guidandoli nei passaggi successivi del loro compito.**





## GIOCO 2 - L'ora del tè

### PREPARAZIONE:

- Un grande barattolo di vetro contenente 1 torcia, una pagina di un diario, una pagina con una lista di fiori (guarda il video su come creare il codice invisibile nella pagina con la lista dei fiori nella sezione materiale stampabile), e immagini ritagliate di barattoli vuoti (guarda il video nella sezione materiale stampabile).
- Una scatola chiusa con un lucchetto a 3 cifre e bustine di camomilla all'interno.
- Una ciotola contenente dell'acqua.

### GIOCO:

Guidati dalla mappa, i partecipanti si avvicinano al barattolo di vetro. Lo aprono, esaminano ciò che c'è dentro e leggono il diario di Evelyn che suggerisce loro di trovare cinque elementi (erbe e fiori) che l'hanno aiutata a calmarsi. Puntando la luce della torcia sulla lista di barattoli vuoti, verranno rivelate le immagini e i nomi dei fiori mancanti dall'elenco. I partecipanti devono quindi individuare quale fiore ha aiutato maggiormente Evelyn (la risposta è dentro la scatola chiusa con il lucchetto).

Per ottenere il codice, i partecipanti devono immergere una parte della carta floreale, con la scritta "Ricordati di tenere le radici nell'acqua", nella ciotola d'acqua. Ciò rivelerà il codice 731. Aprendo la scatola, troveranno le bustine di camomilla.

### NOTA PER IL FACILITATORE:

In questa fase, i partecipanti devono identificare i nomi dei fiori/erbe prima di aprire la scatola. Potrebbero esitare a immergere la carta nell'acqua, ma puoi suggerire loro di "utilizzare l'acqua per ottenere la risposta corretta" o chiedere loro "Come si mantengono in vita le piante? Le radici vanno davvero nell'acqua?". Una volta aperta la scatola chiusa a chiave, trovano le bustine di tè e possono portarle con sé per il proseguimento del viaggio.

Competenze acquisite: cura di sé, analisi, valutazione.



## GIOCO 3- Una strada rocciosa

### PREPARAZIONE:

Sul tavolo o sul pavimento, allestire il terzo gioco:

- Veri sassi sparsi (per decorazione).
- Sassetti stampati con simboli, sassetti stampati con codice QR.
- Scatola con lucchetto a 3 cifre e all'interno un foglio che descrive la tecnica di respirazione 478.

### GIOCO:

Seguendo la mappa, i partecipanti si dirigono verso l'enigma dei sassi. Intorno alla scatola chiusa ci sono sassi sparsi, immagini di sassi con simboli e un sasso stampato con un codice QR. Inizialmente, essi scansionano e ascoltano la voce sul codice QR, che è la voce in difficoltà di Evelyn. I partecipanti devono poi capire come sbloccare la scatola e scoprire cosa ha aiutato Evelyn a calmarsi. Analizzando i sassetti stampati con i simboli, i partecipanti si accorgono che alcuni sono codificati (troveranno due fogli contenenti la chiave per decodificarli). Una volta decifrato, il messaggio riporta "PRATICA LA RESPIRAZIONE QUATTRO SETTE OTTO", che è anche il codice per sbloccare la scatola (478). Potrebbe richiedere un po' di tempo per trovare l'ordine corretto dei numeri. Una volta aperta la scatola, viene presentata la tecnica di respirazione 4-7-8. Qui, i partecipanti prendono del tempo per provare a mettere in pratica la tecnica da soli.

**NOTA PER IL FACILITATORE:** Una volta che i partecipanti sbloccano la scatola, incoraggiali a prendersi effettivamente un momento per praticare la tecnica di respirazione 4-7-8.

**Competenze acquisite:** Pratiche di consapevolezza, supporto al benessere mentale, problem solving

## GIOCO 3 - ALLESTIMENTO





## GIOCO 4 - Legami e occhi bendati

### PREPARAZIONE:

- Scatola con lucchetto, all'interno della quale è contenuto un puzzle stampato.
  - Busta contenente pagina di diario con un messaggio segreto.
  - Una benda per gli occhi.
  - Un vaso con terra e fiori (utilizza qualsiasi fiore, è importante che ci sia terra nel vaso).
- \*\*\* Dall'altra parte della stanza, in un punto visibile, posizionare una CONCHIGLIA.

**GIOCO:** I partecipanti arrivano davanti a una scatola, sopra questa è posizionata una benda per gli occhi ed una busta con sopra il messaggio: "PRIMA DI APRIRMI, UN PARTECIPANTE DEVE COPRIRSI GLI OCCHI CON LA BENDA. QUESTA POTRÀ ESSERE TOLTA SOLO QUANDO TROVERETE LA CAVERNA DELL'INSICUREZZA" (i partecipanti devono scegliere la persona che indosserà la benda e fargliela indossare).

Aperto la busta i partecipanti trovano un'altra annotazione dal diario. Decodificandola (leggendo solo le lettere in grassetto), leggeranno: "Per trovare la chiave la voce forte guiderà con gli occhi chiusi alla conchiglia" Il partecipante bendato dovrà quindi ascoltare le voci degli altri partecipanti che lo guideranno alla CONCHIGLIA che si trova nella stanza di gioco. Una volta che il partecipante ha raggiunto la CONCHIGLIA, il facilitatore dice: "HAI TROVATO LA CAVERNA DELL'INSICUREZZA, ORA PUOI TOGLIERE LA BENDA". All'interno della CONCHIGLIA, il partecipante trova una nota che rivela che la chiave è sepolta nel vaso con le rose accanto alla scatola chiusa a chiave. Sbloccando la scatola, trovano un puzzle da completare che recita: "Le connessioni autentiche avvengono quando superi le tue paure."

**NOTA PER IL FACILITATORE:** In questo gioco è previsto del movimento. Come facilitatore, puoi semplicemente chiarire le istruzioni se necessario. È importante che i partecipanti capiscano che solo una persona indossa la benda, mentre gli altri la guidano con la voce (ad esempio, "vai a sinistra", "fai 3 passi dritto", "vai a destra", "su sul lato sinistro...") per cercare la CONCHIGLIA nella stanza. Una volta trovata, la persona con la benda può togliersela. Come facilitatore, dovrai dire: "HAI TROVATO LA CAVERNA DELL'INSICUREZZA, ORA PUOI TOGLIERE LA BENDA". Quando i partecipanti leggeranno la nota all'interno della conchiglia, capiranno che la chiave per sbloccare qualcosa si trova nel vaso dei fiori. Nel caso in cui non capiscano che devono scavare per trovare la chiave, puoi dar loro un suggerimento come: "Per trovare la chiave, devi scavare, proprio come facciamo per superare le nostre insicurezze."

Competenze acquisite: lavoro di squadra, capacità di risolvere problemi, adattabilità, organizzazione, comunicazione.



## PUZZLE 4 - ALLESTIMENTO





## **GIOCO 5 - L'arrivo in giardino**

### **PREPARAZIONE:**

Questa fase rappresenta una transizione, il momento in cui i partecipanti raggiungono il cancello del giardino segreto. Ci sono due opzioni disponibili: Creare un "cancello" decorato con fiori come passaggio verso il giardino. Utilizzare una porta come passaggio al giardino, facendo entrare i partecipanti in un'altra stanza.

### **GIOCO:**

I partecipanti raggiungono il cancello, dove vengono accolti dal guardiano (facilitatore), il quale annuncia: "Potrete attraversare il cancello una volta trovata la parola d'ordine". I partecipanti troveranno una scatola regalo, contenente immagini su entrambi i lati. A questo punto, i giocatori dovranno organizzare le immagini nell'ordine cronologico corretto (ad esempio, immagini di bambini - poi adulti - poi anziani, e simili). Una volta disposte le immagini nel giusto ordine, dovrebbero ottenere la frase "questo momento è..."; se non comprendono l'indizio, chiedete loro di girare le carte, dove troveranno l'immagine di un pacchetto regalo e la scritta "Nella vita puoi solo essere...". Una volta che hanno individuato la parola corretta, devono pronunciarla ad alta voce (parola d'ordine: PRESENTE).

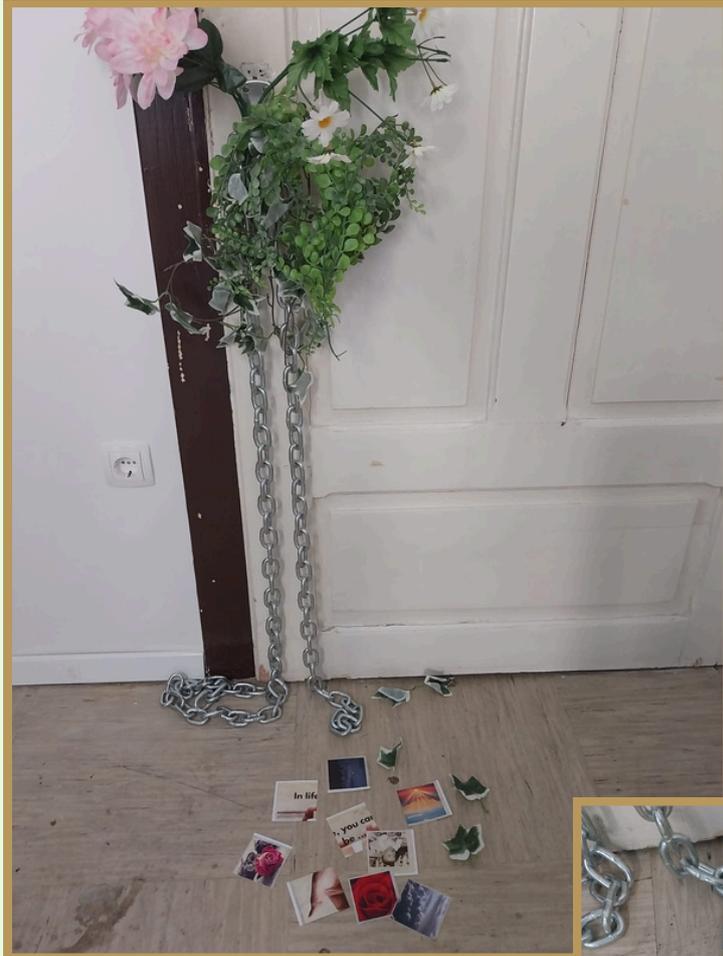
Quando pronunciano la parola, il facilitatore annuncia: "Corretto". Per padroneggiare l'abilità di essere presenti, i partecipanti devono poi rimanere in silenzio per un minuto, contando il ciclo del respiro per 10 volte (inspirare+espirare). Dopo l'esercizio, il facilitatore apre il cancello e permette loro di passare.

### **NOTA PER IL FACILITATORE:**

Il facilitatore assume un ruolo unico, quello del "guardiano" che apre il cancello del giardino quando i partecipanti pronunciano correttamente la parola "PRESENTE". Potrebbe essere necessario fornire ai partecipanti alcune indicazioni e supporto per individuare la parola d'ordine.



## GIOCO 5 - ALLESTIMENTO





## GIOCO 6 - Un amico saggio

### PREPARAZIONE:

Posiziona una scatola chiusa a chiave con lucchetto a 3 cifre e un foglio all'interno con la scritta "dillo al gufo...". Accanto alla scatola, metti la statuetta di un gufo (in legno, ceramica o come giocattolo).

NOTA: Attacca una CHIAVE per il puzzle numero 7 sotto il gufo, consulta le istruzioni nel puzzle 7.

Piazza uno specchio con sopra il codice QR e il codice segreto per sbloccare la scatola (vedi il video di istruzioni su come creare il codice invisibile dello specchio nella sezione dell'assemblaggio del puzzle e nei materiali stampabili).

Fornisci delle carte con citazioni e simboli (disponibili nei materiali stampabili).

**GIOCO:** I partecipanti trovano un GUFO, accanto al quale c'è una scatola chiusa a chiave, uno specchio e alcune carte. Per iniziare, devono scansionare il codice QR e ascoltare la voce del gufo. Poi, noteranno che le carte stampate con citazioni presentano segni strani; unendole, leggeranno la frase TAKE TIME FOR SELF-REFLECTION - al contrario! I partecipanti devono quindi utilizzare lo specchio per leggere il messaggio. Se non capiscono che il codice è nello specchio, digli di prestare attenzione alla voce del gufo. Il codice sarà rivelato una volta che soffiano dolcemente sullo specchio, mostrando il codice 762. Questo permetterà di aprire il lucchetto e sbloccare la scatola, all'interno della quale troveranno una carta che chiede loro di scegliere una delle citazioni di riflessione che li colpisce di più e condividerne il motivo.

**NOTA PER IL FACILITATORE:** Potrebbe essere utile dare ai partecipanti ulteriori suggerimenti sull'importanza del respiro per scoprire il codice. Inoltre, incoraggiali a selezionare una carta di riflessione che li ispira maggiormente e a condividerne il motivo con il GUFO.

Competenze acquisite: pensiero critico, intraprendenza.



## PUZZLE 6 - ALLESTIMENTO





## GIOCO 7 - Metamorfosi

### PREPARAZIONE:

posiziona una scatola con chiusura a chiave (nascondendo la chiave sotto il gufo del puzzle 6). All'interno della scatola, inserisci le farfalle (materiali stampabili) e un foglio riportante la tecnica del "tapping delle farfalle" (tecnica di rilassamento e gestione dello stress che coinvolge il tocco leggero o il "tapping" su determinati punti del corpo mentre si concentra su pensieri positivi o su una situazione che causa stress).

### GIOCO:

I partecipanti si avvicinano e trovano una scatola chiusa con una chiave; intorno a questa scatola, trovano immagini legate al processo di metamorfosi delle farfalle e indovinelli sul retro. Risolvendo gli indovinelli, i partecipanti scoprono la frase "GUARDA SOTTO IL GUFO"; devono quindi tornare al puzzle precedente e cercare sotto il gufo dove troveranno la chiave (fissata alla base del gufo con del nastro adesivo).

All'interno della scatola, i partecipanti trovano le farfalle e una nota per portarle nel prossimo gioco, insieme a istruzioni su come utilizzare la tecnica del tapping delle farfalle per calmarsi.

**NOTA PER IL FACILITATORE:** Se necessario, ricorda ai partecipanti quale è stato il primo animale incontrato nel gioco (il gufo) e assicurati che portino le farfalle con loro per il gioco successivo.

Competenze acquisite: Gestione delle dinamiche di gruppo, precisione, articolazione.



## GIOCO 7 - ALLESTIMENTO





## GIOCO 8 - Il diario

### PREPARAZIONE:

Stampare il diario.  
Decorare con fiori.

### GIOCO:

Questo gioco riporta i partecipanti alla storia di Evelyn nel giardino e a ciò che stava cercando. Qui troveranno un diario.

Il ruolo del facilitatore è di fungere da Custode del cancello, come nel gioco 5.

I partecipanti sfogliano il diario e il primo compito è abbinare le farfalle del gioco 7 all'immagine della farfalla mancante.

Poi, trovano una lettera che Evelyn deve ancora spedire. I partecipanti devono inviare la lettera consegnandola al guardiano (facilitatore). In cambio, il guardiano consegna loro una busta con una torcia a LUCE UV e dice: "Questa luce vi aiuterà a portare a termine il vostro compito e a scoprire cosa è successo a Evelyn".

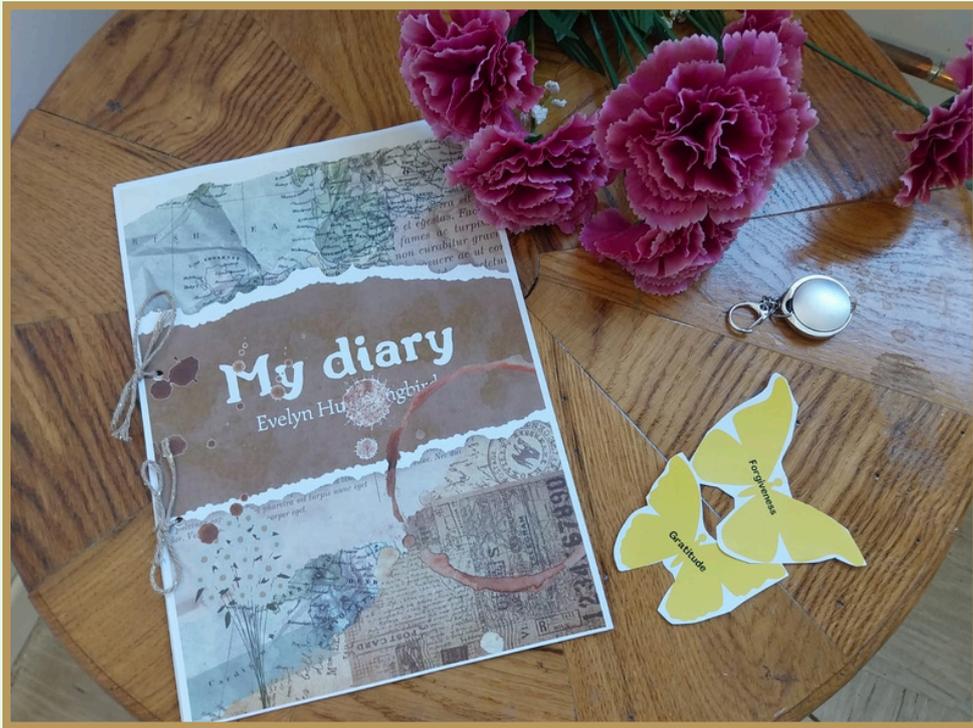
Alla fine del diario, c'è un codice QR, che i partecipanti scannerizzeranno e li condurrà alla pagina web [futureme.org](http://futureme.org), dove avranno la possibilità di scrivere una lettera a se stessi nel futuro.

**NOTA PER IL FACILITATORE:** Questo gioco è un po' diverso dai precedenti, non c'è un codice come nel gioco 5, i partecipanti devono consegnare al guardiano la lettera non spedita per ricevere una busta con una luce UV per il prossimo gioco. Incoraggia i partecipanti a leggere l'intero diario e a completare il compito alla fine di inviarsi una lettera al futuro, che può essere una breve citazione o una frase.

Competenze acquisite: Flessibilità, empatia, resilienza.



## GIOCO 8 - ALLESTIMENTO





## GIOCO 9 - Meta puzzle

### PREPARAZIONE

- Preparare una scatola chiusa con lucchetto a tre cifre.
- Posizionare all'interno della scatola un foglio con l'indicazione di trovare la ciotola contenente i sassi.
- Dai materiali stampabili: alfabeto + foglio con l'indovinello, sui cui dovete scrivere la parola "STRESS" con pennarello ad inchiostro invisibile + piuma stampata con su scritto l'indizio (materiali stampabili)
- Volendo, si possono usare delle piume decorative (finte) rosse e arancioni.
- Preparare una ciotola contenente alcune pietre, con sul fondo la "lettera rivelatrice di ciò che è successo a Evelyn".

### GIOCO

Siamo giunti alla sfida finale! I partecipanti trovano una scatola chiusa a chiave, circondata da piume, un enigma riportato su un foglio di carta e un alfabeto. Utilizzando la LUCE UV del puzzle 7, rivelano la parola STRESS come risposta all'enigma. A questo punto, dovranno consultare l'alfabeto: ogni lettera della parola STRESS è associata a una posizione numerica sull'alfabeto. Ad esempio, S è la diciannovesima lettera e T è la ventesima. Sommando tutte le posizioni ottenute, ottengono il numero 100. Un suggerimento sul fatto di sommare i numeri è riportato su una piuma (materiali stampabili). 100 è la combinazione del lucchetto.

All'interno della scatola, si trovano le istruzioni per individuare la ciotola contenente i sassi nascosta nella stanza (assicuratevi di posizionarla in un luogo non troppo ovvio). I giocatori dovranno rimuovere una roccia alla volta e sostituire un'abitudine negativa con una positiva. Rimuovendo tutti i sassi, riveleranno un ultimo messaggio segreto di Evelyn sul fondo.

Ora i partecipanti dovranno combinare le lettere trovate per comporre la parola PHOENIX! Qui termina il gioco, con Evelyn che si unisce e rinasce come la Fenice.

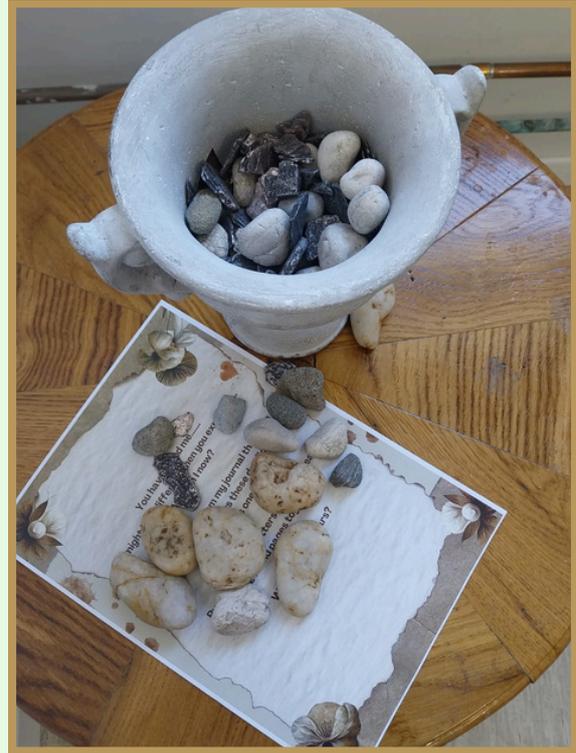
### NOTA PER IL FACILITATORE:

I partecipanti potrebbero beneficiare di ulteriori suggerimenti su come utilizzare l'alfabeto e sommare i numeri. È importante fornire loro istruzioni chiare su come procedere con queste attività per risolvere l'enigma. Una volta che hanno decifrato la parola PHOENIX, è il momento ideale per una transizione graduale verso il processo di riflessione e debriefing. Invitali gentilmente a raggiungerci al tavolo o al cerchio che hai predisposto per la riflessione, dove potrete discutere insieme delle esperienze vissute durante il gioco.

Competenze acquisite:

Consapevolezza di sé, gestione dello stress, valorizzazione.

## GIOCO 9 - ALLESTIMENTO





## PROCESSO DI DEBRIEFING

### PREPARAZIONE:

Preparate un'area confortevole per il momento di riflessione e invitate i partecipanti a unirsi a voi. Sul tavolo, portate le bustine di camomilla del gioco n. 2 e disponete di tazze e acqua calda per gustare l'infuso durante il momento di riflessione. Consegnate a ogni partecipante un foglio individuale stampabile di "Capire Evelyn - capire me".

### COME SVOLGERE IL MOMENTO DI RIFLESSIONE:

Potete iniziare con una frase come "Anche se i giochi sono terminati, questo momento è dedicato a comprendere meglio Evelyn e il suo viaggio, e a riflettere su come la sua storia si relaziona con noi. Abbiamo visto come Evelyn abbia attraversato un processo di rinascita, diventando simbolicamente una Fenice" (se necessario, potete brevemente ricordare il mito della Fenice). Poi, invitate i partecipanti a immaginare di poter incontrare Evelyn dopo questa trasformazione e di dialogare con lei. Di cosa parleremmo, e come immaginiamo che sia diventata?

A questo punto, consegnate ai partecipanti il foglio stampato "Capire Evelyn - capire me" (questo foglio è stato creato sulla base delle domande della "Mappa dell'empatia" che si possono usare per entrare in empatia e capire meglio qualcuno). Potete spiegare ai partecipanti che attraverso queste domande analizzeranno e forse capiranno meglio le decisioni di Evelyn e potranno anche riflettere su loro stessi. Date ai partecipanti 5 minuti per compilarla.

Dopo che i partecipanti hanno compilato la mappa dell'empatia, potete procedere a un debriefing aperto con i partecipanti, ponendo le seguenti domande per riflettere anche sulle conoscenze, le abilità e l'atteggiamento acquisiti attraverso l'escape room. Sentitevi liberi di usare le domande qui sotto come guida, non è necessario usarle tutte. Se lo desiderano, i partecipanti possono prima condividere qualcosa dalla mappa dell'empatia.



## PROCESSO DI DEBRIEFING

### DOMANDE DI GRUPPO PER IL DEBRIEFING

#### CONOSCENZA

- Credete che Evelyn fosse consapevole della propria situazione di benessere mentale/emotivo?
- Quali pratiche avete trovato utili, come la cura di sé e la mindfulness?
- Avete migliorato la vostra comprensione riguardo l'intelligenza emotiva durante il gioco? (se necessario, spiegate)

#### COMPETENZE

- Pensate di aver potenziato le vostre capacità comunicative? Quanto avete interagito all'interno del gruppo?
- Come valutereste il lavoro di squadra nel vostro gruppo?
- Qual è stato il vostro approccio alla risoluzione dei problemi?

#### ATTEGGIAMENTO

- Come gestite lo stress dopo questa esperienza?
- Credete che l'empatia sia fondamentale nell'essere umani? Perché? Avete sperimentato l'empatia durante il gioco?
- Ritenete di aver compreso le scelte di Evelyn attraverso il gioco? Quanto è importante comprendere meglio le questioni legate al benessere mentale degli altri?

Potete omettere alcune domande se ritenete che siano già state affrontate durante la discussione. Infine, chiedete a ciascun partecipante di condividere una parola o una frase che ricorderà di questa esperienza.



# MATERIALI DA STAMPARE

e

istruzioni di  
installazione dei giochi



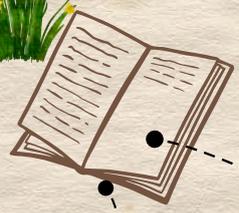
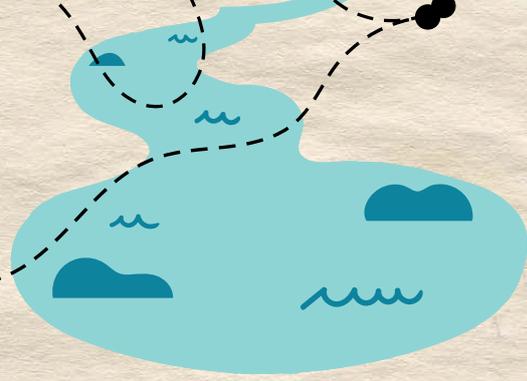
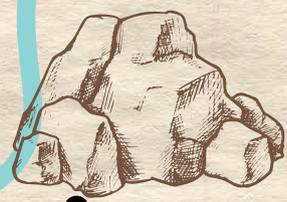
# GIOCO 1

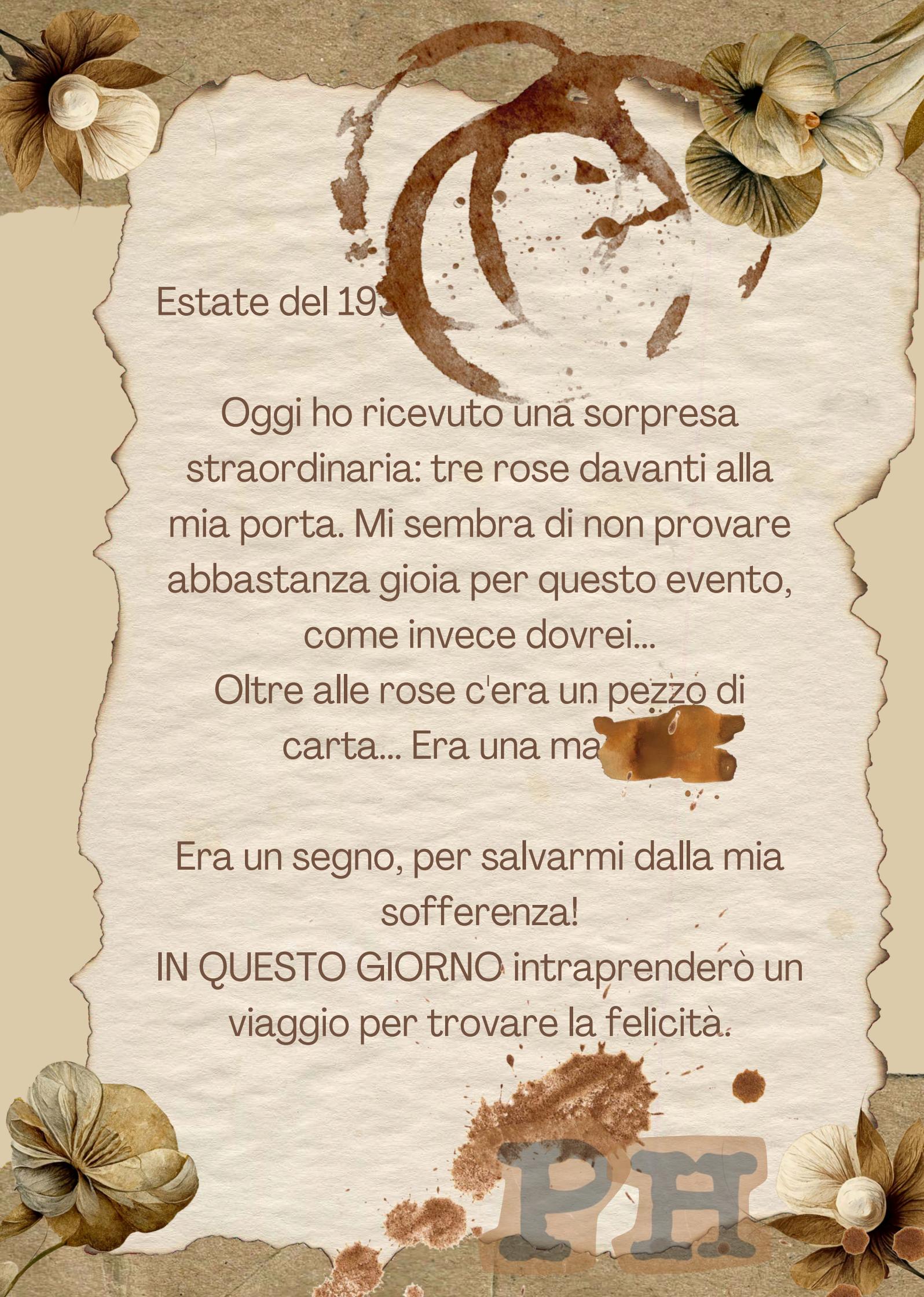
## MATERIALE STAMPABILE:

- Mappa (va all'interno della scatola chiusa a chiave).
- Annotazione.
- Pagina del calendario.

## MATERIALE AGGIUNTIVO:

- Scatola con serratura a 4 cifre.
- Un barattolo con scritto sul fondo il numero 6.
- 3 rose.





Estate del 193

Oggi ho ricevuto una sorpresa  
straordinaria: tre rose davanti alla  
mia porta. Mi sembra di non provare  
abbastanza gioia per questo evento,  
come invece dovrei...

Oltre alle rose c'era un pezzo di  
carta... Era una ma

Era un segno, per salvarmi dalla mia  
sofferenza!

IN QUESTO GIORNO intraprenderò un  
viaggio per trovare la felicità.

PH

Luglio 19

A hand-drawn calendar for the month of July 19th. The calendar is drawn on a piece of paper with a torn, deckled edge. At the top, the text "Luglio 19" is written in a cursive script. Below the text is a spiral binding, represented by a series of vertical loops. The calendar grid consists of seven columns labeled "Sun", "Mon", "Tue", "Wed", "Thu", "Fri", and "Sat". The days of the month are numbered from 1 to 31. The number 2 in the Monday column is circled in a thick, orange-red ink. The calendar is surrounded by several large, expressive splatters of brown ink, which appear to be made with a brush or a thick marker. The background is a textured, light brown surface.

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



# GIOCO 2

## MATERIALE STAMPABILE:

- Annotazione.
- Barattoli (stampabili su carta) da assemblare.

NOTA: stampare su carta bianca.

- Elenco dei fiori.

NOTA: stampare su carta bianca GUARDA IL VIDEO DI istruzioni per il MONTAGGIO nell'ultima sezione di questo manuale.

## MATERIALE AGGIUNTIVO:

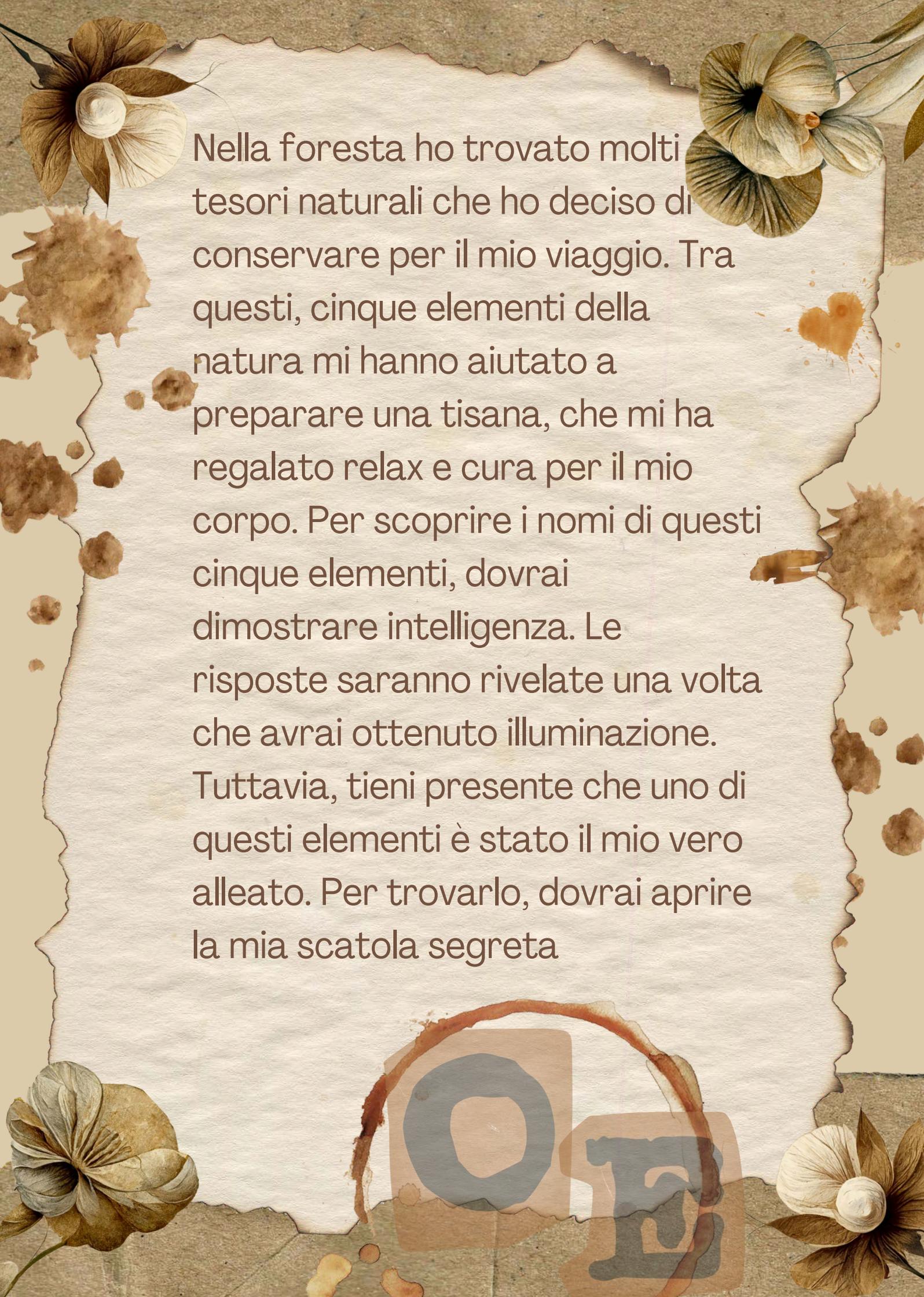
- Barattolo di vetro (molto capiente).
- Scatola con serratura a 3 cifre.
- Bustine di camomilla per la scatola chiusa con il lucchetto.
- Torcia elettrica.
- Ciotola con acqua e qualche fiore decorativo da mettere nella ciotola.

## VIDEO

- Come assemblare i barattoli : <https://www.canva.com/design/DAGBW-ihmOk/mkTILZWgfcntsn6nJGQrBw/watch>
- Come inserire i numeri invisibili: <https://www.youtube.com/watch?v=38drZvRvHMA>

In fondo a questa pagina dovrete inserire i numeri invisibili





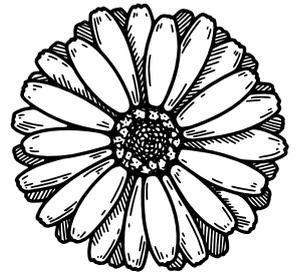
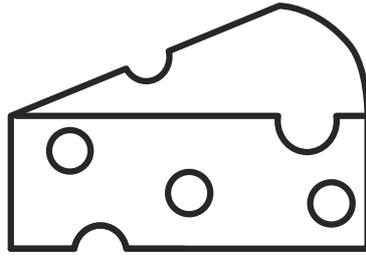
Nella foresta ho trovato molti tesori naturali che ho deciso di conservare per il mio viaggio. Tra questi, cinque elementi della natura mi hanno aiutato a preparare una tisana, che mi ha regalato relax e cura per il mio corpo. Per scoprire i nomi di questi cinque elementi, dovrai dimostrare intelligenza. Le risposte saranno rivelate una volta che avrai ottenuto illuminazione. Tuttavia, tieni presente che uno di questi elementi è stato il mio vero alleato. Per trovarlo, dovrai aprire la mia scatola segreta

O

E



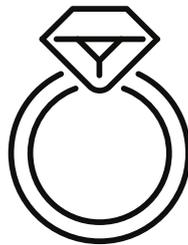
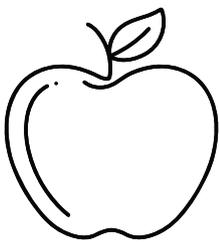
**crisantemo**



**calendula**



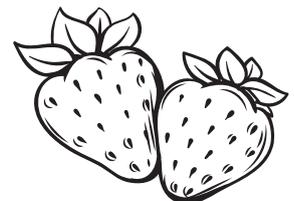
**rosa**

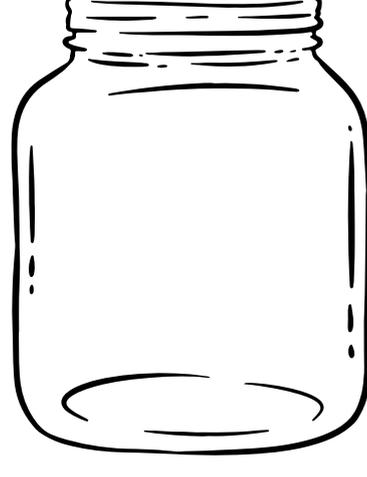


**gelsomino**



**camomilla**





STAMPA SOLO FRONTE



: noto per gli effetti calmanti, riduce l'infiammazione e difende la salute degli occhi grazie agli antiossidanti.



: proprietà calmanti, riduce lo stress, l'ansia e viene utilizzata nella cura della pelle per l'idratazione e gli effetti lenitivi.



: utilizzato in aromaterapia per ridurre lo stress, favorire il rilassamento, aiutare la digestione e allevia gli stati d'animo depressivi.



: proprietà antinfiammatorie e lenitive della pelle, comunemente utilizzata nella cura della pelle per la guarigione delle ferite e per alleviare le irritazioni della pelle.



: favorisce il rilassamento, migliora la qualità del sonno, aiuta la digestione e ha proprietà antinfiammatorie spesso utilizzate nella cura della pelle per effetti lenitivi

**"Non dimenticate di annaffiare le radici."**





# GIOCO 3

## MATERIALE STAMPABILE:

- Sassi con simboli e codici (da ritagliare).
- Istruzioni su come praticare la respirazione 4-7-8 (foglio da inserire nella scatola).

## MATERIALE AGGIUNTIVO:

- Scatola con serratura a 3 cifre.
- Sassi per la decorazione.





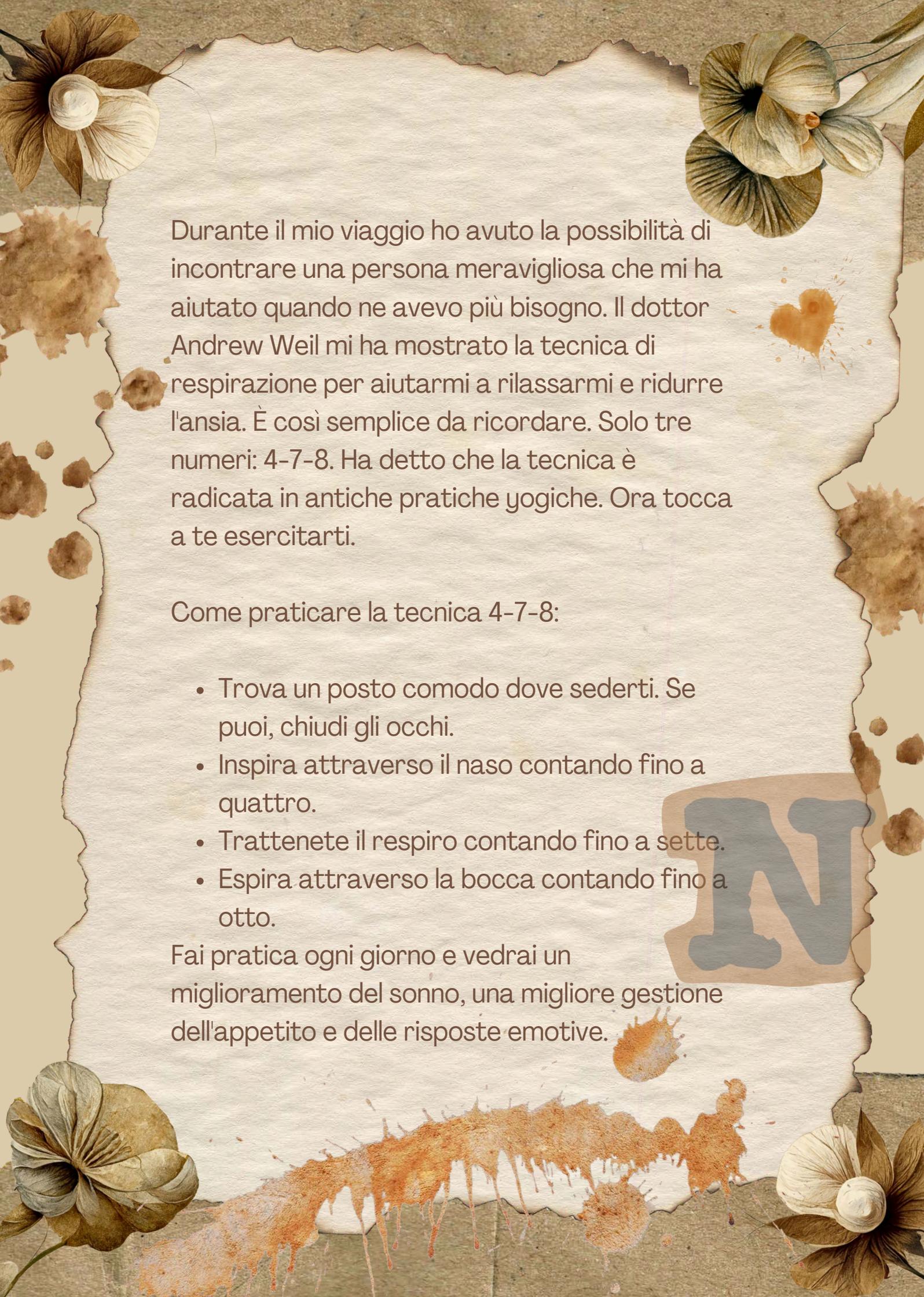
A	B	C
D	E	F
G	H	I

J	K	L
M	N	O
P	Q	R

	S	
T		U
	V	

	W	
X		Y
	Z	

Ritaglia i sassi



Durante il mio viaggio ho avuto la possibilità di incontrare una persona meravigliosa che mi ha aiutato quando ne avevo più bisogno. Il dottor Andrew Weil mi ha mostrato la tecnica di respirazione per aiutarmi a rilassarmi e ridurre l'ansia. È così semplice da ricordare. Solo tre numeri: 4-7-8. Ha detto che la tecnica è radicata in antiche pratiche yogiche. Ora tocca a te esercitarti.

Come praticare la tecnica 4-7-8:

- Trova un posto comodo dove sederti. Se puoi, chiudi gli occhi.
- Inspira attraverso il naso contando fino a quattro.
- Trattenete il respiro contando fino a sette.
- Espira attraverso la bocca contando fino a otto.

Fai pratica ogni giorno e vedrai un miglioramento del sonno, una migliore gestione dell'appetito e delle risposte emotive.



# GIOCO 4

## MATERIALE STAMPABILE:

- Annotazione nel diario con un messaggio segreto.
- Nota all'interno della conchiglia.
- Puzzle che va nella scatola chiusa a chiave.

## MATERIALE AGGIUNTIVO:

- Cassetta chiusa con serratura a chiave.
- Una busta (su di essa scrivere: **PRIMA DI APRIRMI, UN PARTECIPANTE DEVE COPRIRSI GLI OCCHI CON LA BENDA. QUESTA POTRÀ ESSERE TOLTA SOLO QUANDO TROVERETE LA GROTTA DELL'INSICUREZZA**).
- Una benda.
- Un vaso con dentro terra e fiori.
- Una conchiglia (grande).

Il mio viaggio prosegue. L'ansia non mi opprime più come un tempo. Ora riesco a gestirla meglio, chi altro può aiutarmi se non io? Ultimamente il sonno mi sfugge, una questione che reputo di fondamentale importanza da risolvere. Devo scoprire il modo **per** liberarmi dalla paura e dall'insicurezza che mi affliggono. Mi dirigerò verso il mare, con gli occhi chiusi, decisa a rompere il mio guscio, la mia conchiglia, e a **trovare** il coraggio necessario. **La chiave** per la mia felicità risiede nella capacità di lasciarmi andare! Ho altra scelta? Non credo. La paura deve svanire! L'oscurità sarà dissipata. La mia felicità, così come la vostra, prospererà nella vita, miei cari amici. **La mia voce** è ora **forte**. Risuonerà e mi **guiderà**. Voi, amici miei, mi sosterrete nell'affrontare il mare **con gli occhi chiusi**, nell'aiutarmi a trovare il segreto per uscire **dalla mia conchiglia**, mio guscio di insicurezza.



Mio caro viaggiatore, hai trovato la conchiglia  
della saggezza nella tua ricerca per uscire dalla  
caverna dell'insicurezza.

Hai viaggiato a lungo, ma la risposta che cerchi  
più vicina di quanto pensi...

Torna a casa e guarda nel vaso di fiori pieno di  
terra...

Sono sicuro che lì troverai la chiave

Ritaglia questa note, arrotolala e posizionala nella conchiglia



**Autentiche**



**Connessioni...**



**...accadono**



**quando...**



**... sblocchi**



**le tue paure!**

**Ritaglia i puzzle e posizionali nella scatola chiusa a chiave**



# GIOCO 5

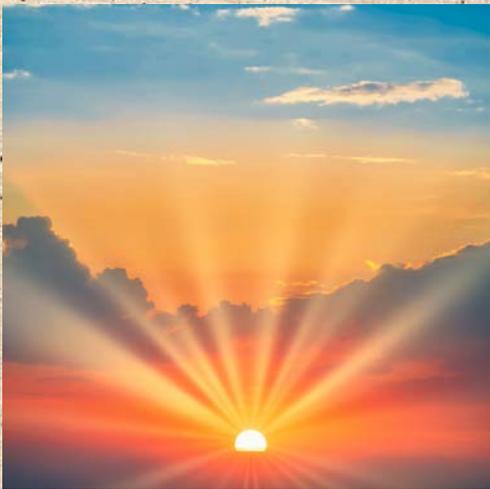
## MATERIALE STAMPABILE:

- Ritaglia le immagini (STAMPA FRONTE RETRO).

## MATERIALE AGGIUNTIVO:

NOTA: i partecipanti stanno entrando nel giardino. Puoi utilizzare una nuova stanza per la transizione, quindi una porta, oppure creare un cancello utilizzando gli oggetti nella stanza (sedie, tavolo). Puoi usare una catena per simboleggiare un cancello chiuso. Decora il cancello con fiori. Sii CREATIVO!

- Pacco regalo



**NOTA: Stampa fronte retro questa pagine e quella qui sotto!!!  
Ritaglia le immagini, inseriscile nella confezione regalo**

**Nella vita puoi solo  
essere....**



**NOTA: Stampa fronte retro questa pagine e quella sopra!!!  
Ritaglia l'immagine e inseriscila nella confezione regalo**



# GIOCO 6

## MATERIALE STAMPABILE:

- Codice QR da inserire sul gufo.
- Carte di riflessione.

## MATERIALE AGGIUNTIVO:

- Scatola con serratura a 3 cifre.
- Statua di un gufo.
- Specchio – per scrivere il codice segreto sullo specchio guarda il video.
- GUARDA il video

## VIDEO:

<https://www.youtube.com/shorts/VSlvXKsBisk>



Ritaglia il codice QR ed incollalo sotto al GUFO

Di seguito sono riportate le carte di riflessione tagliate lungo le linee tratteggiate

LA VITA NON ESAMINATA NON VALE  
LA PENA DI ESSERE VISSUTA. -  
SOCRATE

"LO SPECCHIO  
DELL'AUTORIFLESSIONE  
RISPLENDE DI CHIAREZZA."

"LE TUE VISIONI DIVENTERANNO CHIARE  
SOLO QUANDO POTRAI GUARDARE NEL  
TUO CUORE. CHI GUARDA FUORI,  
SOGNA; CHI GUARDA DENTRO, SI  
SVEGLIA." -CARL JUNG

CONOSCERE TE STESSO È L'INIZIO DI  
OGNI SAGGEZZA.  
- ARISTOTELE

"UN MOMENTO DI AUTORIFLESSIONE È UN  
MOMENTO DI CRESCITA."

"NON IMPARIAMO  
DALL'ESPERIENZA... IMPARIAMO  
RIFLETTENDO SULL'ESPERIENZA." -  
JOHN DEWEY

"COSA PENSI DI DIVENTARE. CIÒ CHE  
SENTI, ATTIRI. CIÒ CHE IMMAGINI, LO  
CREI." – BUDDA

"LA RIFLESSIONE È LA VOCE  
SILENZIOSA DELLA SAGGEZZA."



# GIOCO 7

## MATERIALE STAMPABILE:

- 3 fasi della farfalla (stampa entrambi i lati e ritaglia le immagini).
- Piccole farfalle con parole per la scatola.

## MATERIALE AGGIUNTIVO:

- Scatola con serratura a chiave (metti la chiave sotto il gufo nel puzzle 6).
- Adesivi a forma di farfalla o oggetti a forma di farfalla per la decorazione nella scatola (opzionale).



Stampa questa pagina e la seguente FRONTE RETRO in modo che le parole scritte dalla seconda pagina siano sul retro delle immagini sopra.

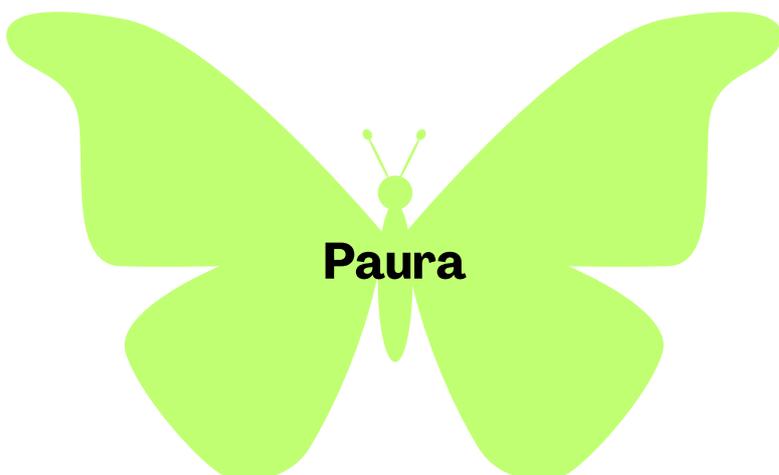
**C\_R\_A**

**ANAGRAMMA: TOTSO**



Stampa questa pagina e la seguente FRONTE RETRO in modo che le parole scritte dalla seconda pagina siano sul retro delle immagini sopra, poi ritaglia.

**Sono il primo animale  
che hai incontrato**



Ritaglia le farfalle e mettile nella scatola chiusa a chiave.



**L'abbraccio della farfalla si realizza quando un individuo avvolge le braccia attorno a sé, in modo che ciascuna mano tocchi la parte superiore opposta del braccio o della spalla.**

- 1. Trova un posto comodo e tranquillo, quindi siediti con la schiena dritta.**
- 2. Chiudi gli occhi e respira profondamente, concentrandoti sul movimento dello stomaco.**
- 3. Sii consapevole dei tuoi sentimenti senza giudicarli. Incrocia le mani e posizionale sul petto, con le dita aperte e i pollici rivolti verso il mento. Inizia a toccare il petto seguendo uno schema lento e ritmico (sinistra, destra, sinistra, destra).**
- 4. Continua a respirare profondamente mentre tocchi, per almeno 8 cicli.**

**Dopo, valuta il tuo stato emotivo. Se persiste lo stress, ripeti l'esercizio. Interrompi periodicamente e valuta il tuo livello di stress, proseguendo se noti una diminuzione della tensione.**



# GIOCO 8

## MATERIALE STAMPABILE:

- Il diario di Evelyn (stampalo su entrambi i lati).
- LETTERA A EMMA (stampa questa pagina SEPARATAMENTE! e inseriscila nel diario insieme alla busta).

## MATERIALE AGGIUNTIVO:

- Alcuni fiori decorativi e una penna (facoltativo).
- Busta.
- Luce UV da dare ai partecipanti una volta ricevuta dal facilitatore la busta con la lettera ad Emma.

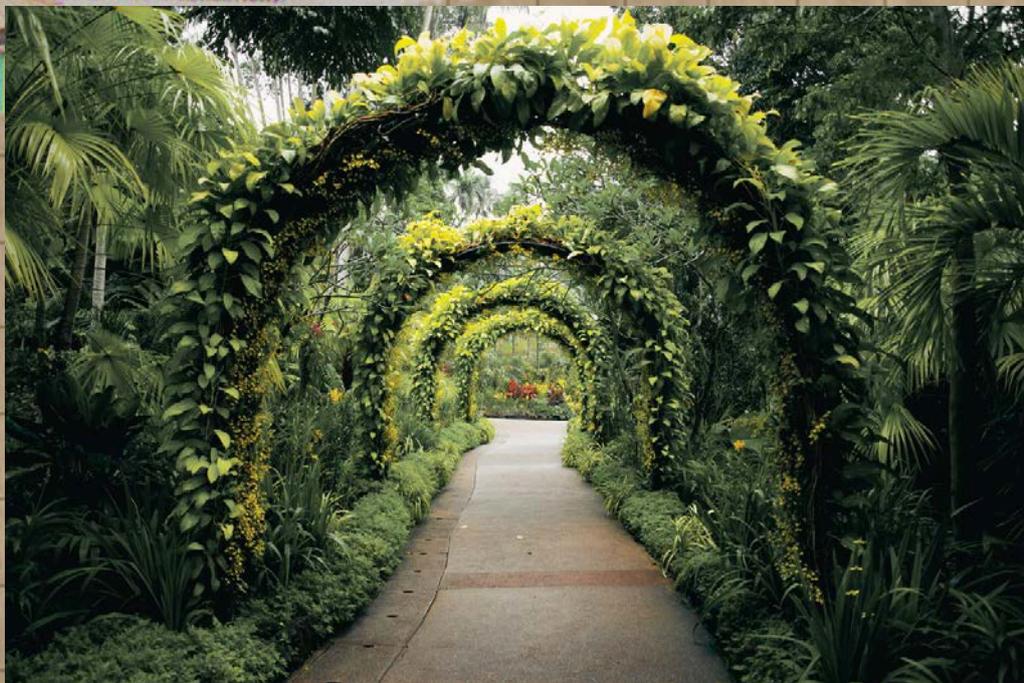


# Il mio diario

Evelyn H. ... ngbird



# Le mie cose preferite



at a car of fast...  
Everybody who...  
there's nothing like...  
...like an...  
...NERACAR—pay...  
it with saved car-fare...  
...Lose your...  
as your way to work...  
35 Miles an hour  
Comfort Style  
FULLY EQUIPPED  
NO EXTRAS!  
**\$225**  
AT SYRACUSE, N. Y.



Comfort Style

FULLY EQUIPPED  
NO EXTRAS!

**\$225**

AT SYRACUSE, N. Y.

NERACAR—pay  
it with saved car-fare.  
Best! Lose your  
as your pay to work

**È ormai da molto tempo che  
viaggio... Da quando sono  
entrata nel giardino ho  
trovato...**



**Dimmi, straniero**

**LA**



**PER**

**la Vera felicità**

**È**



per me ho trovato.....



ue quisque egestas diam. Ut tortor pretium  
e potenti nullam ac tortor vitae. Quis viverra  
Eget  
ulvina  
dri n  
mi bibendin  
Mi ipsum fau  
eque sodales  
per quis. In di  
risus ultricies  
pulvinar sapi  
or. Vel fringill  
aug  
tra et  
us congue qui  
pendisse potenti nullam  
ulvinar. Eget arcu dictum varius duis at con  
cras pulvinar mattis nunc. Vel pretium lect  
ae. Nec duis nunc mattis enim ut tellus elem



**"Ma ora realizzo qualcosa di fondamentale... la vera felicità risiede nella condivisione... e mi manchi così tanto, cara amica..."**

**Ti prego, chiunque trovi questo diario, invia questa lettera alla mia cara amica Emma... Mettila nella busta e consegnala al GUARDIANO... Sarai ricompensato con qualcosa che ti sarà utile nel tuo viaggio.**

**Ecco un momento per riflettere  
sulle persone care a te... Se dovessi  
scrivere una lettera ora, a chi  
sarebbe destinata?**

**o magari vorresti inviarla proprio al  
te stesso del futuro?**





*... turpis eg  
curabitur*

*... vitae. C  
... arcu dictum varius duis at  
... as pulvinar mattis nunc. Vel pretium  
... leo in vitae. Nec dui nunc mattis enim*

*... dou*  
... snappers and threw up the that shook, when he laughed circas come then when one  
dash. The moon on the breast like a bowlful of jelly. He was first es begin to come  
of the new-fallen snow Gave chubby and plump, a right down, wind whistles  
the luster of mid-day to jolly old elf, And I laughed sharp branches are  
objects below. When, what to my when I saw him, in spite of the cold,  
wondering eyes should appear, myself; A wink of his eye numbs,  
But a miniature sleigh, and a twist of his head, Soon gave earearer  
eight tiny reindeer, With a me to know I had nothing to My  
little old driver, so lively dread; He spoke not a word, long  
and quick, I knew in a moment but went straight to his work, with  
it must be St. Nick. More rapid And filled all the stockings; really I  
than eagles his coursers they then turned with a jerk, And want to ep.  
came, And he whistled, and laying his finger aside of his And, The ed,  
shouted, and called them by nose, And giving a nod, up the With visions of panca dancing



**Cara Emma,**

**mi dispiace di non averti scritto prima. Ho notato che ultimamente sembri molto stanca, proprio come me.**

**Mi spiace di non aver avuto l'opportunità di parlarti prima, ma adesso ti invito a unirti a me.**

**Insieme possiamo intraprendere un viaggio alla scoperta di noi stesse, dove possiamo parlare liberamente di tutto e darci supporto reciproco.**

**Ti aspetto in giardino.**

**Con affetto,**

**E. Hummingbird**



# GIOCO 9

## MATERIALE STAMPABILE:

- Alfabeto inglese.
- Indovinello per trovare la parola scritta con inchiostro invisibile (STRESS).
- Piuma con un indizio.
- Carta per la scatola.
- Carta sul fondo della ciotola dei sassi.

## MATERIALE AGGIUNTIVO:

- Scatola con serratura a 3 cifre.
- Piume rosse e arancioni per la decorazione.
- Ciotola con rocce.
- Luce UV data ai partecipanti al Puzzle 8.
- **GUARDA IL VIDEO** nell'ultima parte del manuale.

A B C D E F  
G H I J K L  
M N O P Q R  
S T U V W X  
Y Z

**Indovina chi sono...**

**Sono una presenza invisibile ma oppressiva sul tuo petto, una forza silenziosa che non conosce riposo.**

**Quando ci sono, impercettibile ma disturbante, semino disordine.**

**Chi o cosa potrei essere?**

**Fai un tentativo (o cerca di trovarmi)!"**



**Tira le somme... e la isposta apparirà**

Ritagliare e posizionare vicino alla scatola

Abbiamo quasi raggiunto la meta...

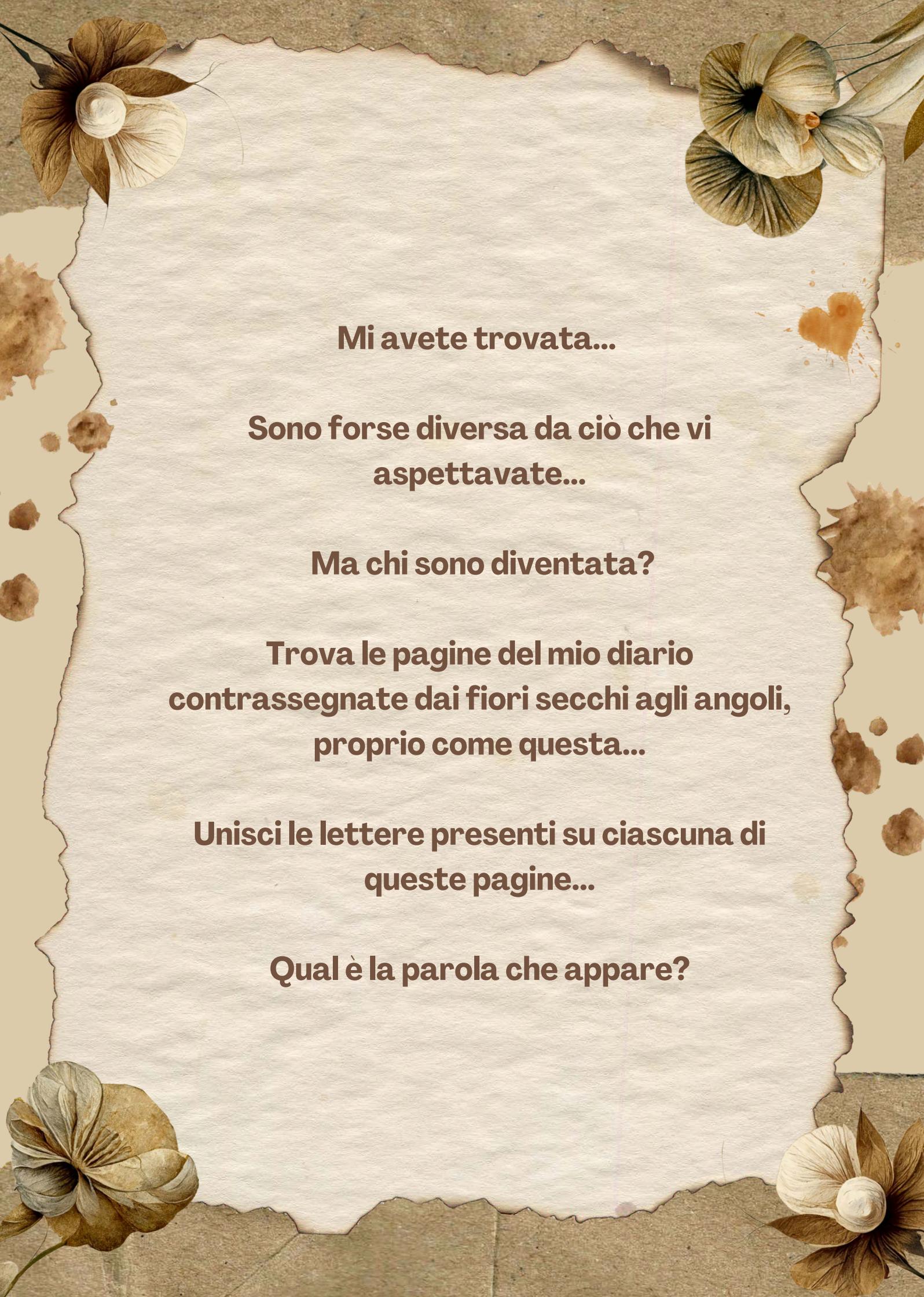
A voi, miei cari viaggiatori... affido l'ultimo compito.

Cercate la ciotola che contiene le pietre!

La pratica migliore per un viaggio di consapevolezza è riconoscere le abitudini distruttive: le pietre...

Prendetevi un momento per identificare un'abitudine che vi allontana dal vostro vero sé. Condividete la vostra intenzione di sostituire questa abitudine con una positiva insieme agli altri viaggiatori, rinforzando così il senso di comunità. Quando tutti avrete individuato e rimpiazzato le cattive abitudini con delle buone e non rimarranno più sassi nella ciotola, mi troverete!



The page is a light beige, textured paper with a deckled edge. It is decorated with four dried flowers: a white and brown one in the top-left, a green and white one in the top-right, a brown and white one in the bottom-left, and a brown and white one in the bottom-right. There are several brown watercolor stains scattered around the page, particularly on the left and right sides.

**Mi avete trovata...**

**Sono forse diversa da ciò che vi  
aspettavate...**

**Ma chi sono diventata?**

**Trova le pagine del mio diario  
contrassegnate dai fiori secchi agli angoli,  
proprio come questa...**

**Unisci le lettere presenti su ciascuna di  
queste pagine...**

**Qual è la parola che appare?**



# PROCESSO DI DEBREFFING

- Capire Evelyn – capire me (mappa dell'empatia).

## COME

Hai compreso Evelyn e la situazione in cui si trovava?  
Come hai provato a metterti nei suoi panni?

## COSA

Cosa faresti se fossi nella situazione di Evelyn?  
Quali decisioni prenderesti?



Cosa pensa e prova Evelyn in questo momento?

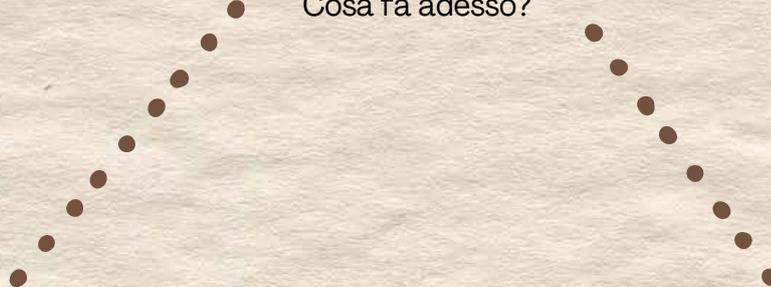


**Sentimenti**

**Pensieri**

## FARE

Dove si trova Evelyn oggi?  
Cosa fa adesso?



## ASCOLTARE

Cosa chiederesti a Evelyn?  
Di cosa parleresti?

## DIRE

Cosa ti comunica Evelyn?  
Di cosa parla?



## COME ASSEMBLARE I GIOCHI

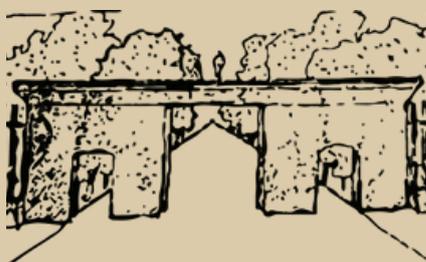
Per assemblare i giochi n. 2 e n. 9 guarda il video sul codice QR.



## PARTNER DI PROGETTO



ZASAVSKA  
LJUDSKA  
UNIVERZA



PRO LAPINLAHTI

JUMP IN  
HUB



HumaCapiAct



Pučko otvoreno  
učilište Koprivnica



Training-Education-Research-Counselling



ASPIRA



Co-funded by  
the European Union

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espressi sono tuttavia quelli esclusivi dell'autore/i e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono esserne ritenuti responsabili.